

GUIDE
TILL BÄTTRE
ALKOHOLVANOR

GUIDE TILL BÄTTRE ALKOHOLVANOR

Alkohol förknippas ofta med fest och avkoppling, men även med skam och misslyckande när vi inte kan hantera vårt drickande.

ÄR DU REDO ATT FÖRÄNDRA DINA ALKOHOLVANOR?

Det är ganska troligt att du tycker att det finns både för- och nackdelar med att dricka alkohol – så är det för de flesta. Men vad väger tyngst? Det är bara du som kan bestämma dig. Ett bra steg att ta, oavsett om du har bestämt dig eller om du fortfarande funderar, är att göra det tydligt vilka argument som är viktiga för dig.



VAD KAN DU VINNA?



Bättre hälsa, bättre sömn, minskad risk för högt blodtryck, bättre viktkontroll, mindre trötthet, bättre kontroll över livet, färre bråk med partner och vänner, mindre risk att göra bort sig, bättre förälder. Det är ingen tvekan om saken: med mindre alkohol får du bättre hälsa och livskvalitet.

Sammanfatta för dig själv vad som gör att du har sökt hjälp just nu. Skriv gärna ner lite saker. De kan vara bra att påminna dig om längre fram.

Vad tänker du just nu om dina egna alkoholvanor?

Vad är mindre bra med alkoholen? Vilka konsekvenser oroar dig?

Vad skulle vara bra för dig med att skära ner?

Om du bestämmer dig för att förändra dina alkoholvanor, hur skulle du göra för att lyckas?

Vilka är de främsta anledningarna till att du funderar på en förändring?

Du bestämmer själv hur du behöver gå vidare. På kommande sidor presenterar vi några av våra bästa tips för hur man gör då man förändrar sina alkoholvanor.

Tvärt emot vad man kan tro så lyckas de allra flesta människor att ändra sina problematiska alkoholvanor, även om de har blivit beroende. Det är vanligt och helt normalt att göra flera försök innan man hittar en bra lösning. Även om du har provat att förändra dina vanor tidigare utan att lyckas, så finns goda skäl att tro att det kommer gå bra nu.

SÄTT ETT MÅL



Ett viktigt steg i att genomföra en förändring är att ha ett tydligt mål. Att sätta tydliga gränser för sitt drickande är kanske den enklaste strategin du kan använda och ofta något av det första som människor brukar prova.

Genom att du sätter upp och uppnår mål, växer ditt självförtroende och din känsla av kontroll över situationen. Att uppnå en målsättning ger dig självkänsla, framgångarna bygger upp motivationen att gå vidare i arbetet. Du behöver inte bestämma här och nu hur du vill göra med alkohol för resten av ditt liv. Sätt ett mål för den närmaste tiden. Efter den perioden har gått kan du utvärdera och sätta ett nytt mål.

MÅTLIGHET

Kan du dricka måttligt? För vissa människor är måttlighet inte ett rimligt alternativ. Måttlighet innebär att du dricker med måtta för att undvika problem. Det innebär också att du inte dricker alls i situationer när du upplever starkt sug, när du känner stark längtan efter alkohol eller när du är i de situationer som tidigare innebär att du drack för mycket.

En del människor som dricker i vissa situationer hamnar genast i problem, t. ex. tillsammans med gamla kompisgänget. I andra situationer kan de dricka utan problem, (exempelvis ett glas vin vid en middag). Du bör överväga följande fyra saker när du tar ställning till om du kan dricka måttligt:

Finns det vissa situationer där du klarat av att dricka utan att det lett till problem?

I så fall bör du fastställa vilka situationer som är ”säkra” för dig och vilka som är ”farliga”. Du måste antingen hitta nya sätt att hantera de farliga situationerna (risksituationer) eller lära dig att undvika dem.

Kommer du att kunna begränsa ditt drickande?

Eller med andra ord: kan du sluta när du väl har börjat dricka? Var uppriktig mot dig själv. Personer som har ett starkt beroende har svårare att dricka måttligt i längden, även om de med stor ansträngning kan klarar det en kortare period.

Vilket är lättast och i längden bekvämast för dig, att begränsa sig eller inte dricka alls?

Du kan jämföra med att sluta röka. En del klarar av att feströka bara ibland. Andra tycker det är svårt och ser inte så stor mening att röka igen då de väl har slutat.

Vilka konsekvenser riskerar du genom att dricka?

Ju allvarligare dom är, desto mer rimligt att inte dricka alls.

SKRIV NER DITT MÅL:

Under de närmaste veckorna kommer jag att

- inte dricka alls
- dricka mindre

Om du väljer dricka mindre fyll i följande fyra meningar:

- 1 Under de dagar jag dricker kommer jag inte att dricka mer än
glas per dag.
- 2 Under en vecka kommer jag inte dricka mer än dagar.
- 3 Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter:

- 4 Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter:

Den rekommenderade gränsen för måttlig alkoholkonsumtion är 0 - 14 glas per vecka för män och 0-9 glas per vecka för kvinnor. Drink inte mer än 3 glas under någon dag och ha några helt alkoholfria dagar per vecka. Med ett glas menas:



Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt mål?
Markera på skalan.

0 --- **1** --- **2** --- **3** --- **4** --- **5** --- **6** --- **7** --- **8** --- **9** --- **10**

Inte alls viktigt

Det viktigaste
som jag skulle
vilja uppnå i
mitt liv nu

Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt mål?
Markera på skalan.

0 --- **1** --- **2** --- **3** --- **4** --- **5** --- **6** --- **7** --- **8** --- **9** --- **10**

Jag tror inte att
jag kommer att
uppnå mitt mål

Jag tror
definitivt att
jag kommer att
uppnå mitt mål

ENKLA TIPS ATT BÖRJA MED



Här är några strategier som andra personer som har ändrat sitt drickande har tyckt varit användbara. Om du tidigare har haft perioder då du har försökt att minska ditt drickande, så har du troligen redan provat en del av dessa eller liknande strategier.

Om de har funkat tidigare kan det finnas skäl att prova dem igen, om inte så kanske du ska prova något nytt. Gå igenom listan och markera de tips som du tror kan bli användbara.

- Registrera ditt drickande och din nykterhet.
- Köp ingen alkohol under de den närmaste tiden.
- Förvara ingen alkohol hemma eller lätt tillgänglig.
- Köp hem ordentligt med alkoholfria drycker som du gillar.
- Undvik att umgås med bekanta som dricker mycket.
- Sök stöd för ditt beslut hos familj eller vänner.
- Gör något annat istället för att dricka. Passa på att göra något roligt, eller något du alltid har velat prova.
- Besluta dig för vilka situationer du skall undvika.
- Påminn dig själv ofta om varför du vill ändra ditt drickande och hur det kommer att förbättra ditt liv.
- Lär dig bra sätt att tacka nej till alkohol. Det bästa är om det är ett enkelt standardsvar, t. ex. ett "Nej tack, jag dricker inte."

Fundera också på om du tidigare har provat några andra saker som har hjälpt dig eller som du tror kan hjälpa dig nu och skriv ner dem här.

ANVÄND KALENDER ELLER DAGBOK



Prova att från och med nu använda en kalender för att registrera när du är alkoholfri och när du dricker. Folk som har förändrat sina alkoholvanor säger ofta att det är ett av de bästa sätten att lyckas. Skriv upp:

- 1 Om du har lyckats hålla dig till ditt mål under dagen.
- 2 Hur mycket sug efter att dricka alkohol (0-100) som du har känt under dagen.
- 3 Om du har druckit skriv ner hur många glas du drack.

(Prova att skriva varje dag vid samma tid, t. ex innan du går och lägger dig).

Om du ska dricka måttligt så är det bäst att göra det till en vana att kryssa i varje glas du dricker i förväg, t. ex. på en lapp i plånboken eller i mobilen.

EXTRA TIPS FÖR DIG SOM HAR MÅTLIGHET SOM MÅL

- Prova 20 minuters betänketid från det att du bestämmer dig för att dricka till det att du börjar. Om du känner dig orolig kanske det lättaste är att låta bli.
- Be en vän att hjälpa dig hålla det du har bestämt dig för. Hen kan föreslå drycker utan eller med mindre alkohol eller påminna dig om din gräns.
- Håll koll på hur mycket alkohol det är i varje drink. Hitta ett enkelt sätt att hålla koll på hur mycket alkohol du har fått i dig. Du kan exempelvis lägga en krona i en speciell ficka för varje standardglas som du dricker.
- Späd ut dina drinkar eller välj drycker med lägre alkoholhalt, som lättvin eller folköl. Strunta i ren starksprit.
- Drink långsamt. Sveg inte. Drink inte mer än ett standardglas per timme.
- Varva med alkoholfria drycker. Vartannat glas läsk, juice eller mineralvatten.

KARTLÄGG DIG SJÄLV



Drickandet har förmodligen blivit en vana för dig. Speciella utlösande faktorer sätter igång lusten att dricka. Det kan vara saker, människor, platser, händelser, känslor eller tankar. De gör att du känner dig sugen eller längtar efter att dricka. Ibland kanske du inte ens tänker på det, utan det bara blir så. Det är viktigt att du kan lista ut vilka som är dina risksituationer.

METOD 1

Välj en dag från din dagbok då du har känt starkast sug eller då du har haft svårt att hålla dig till ditt mål. Gå igenom följande frågor. Det bästa är att skriva ner det du kommer på.

- Börja med att beskriv situationen: När var det? På vilken plats? Vilka var med?
- Fundera sedan på vad som ledde fram till den här situationen. Hur hade din dag varit innan? När fick du första gången tanken på att du skulle dricka?
- Hur gick dina tankar? Vad sa du till dig själv?
- Hur var dina känslor? (glad, ledsen, stressad, uttråkad)
- Om du lyckades hålla dig till ditt mål. Vad gjorde du eller vad tänkte du på som hjälpte dig?

UPPREPA!

Genom att kartlägga ditt eget beteende på detta sätt kan du lära dig saker om dig själv. Vilka situationer, människor, tankar och känslor verkar dra igång drickande hos dig? Vi vet att det lönar sig att upprepa den här övningen eftersom du då kan komma på nya saker som påverkar ditt drickande. Återkom gärna till ovanstående punkter med jämna mellanrum.

METOD 2

Tänk dig att du är i situationerna som listas på nästa uppslag. Markera de situationer där du tidigare skulle ha druckit, där du skulle känna starkt sug eller längtan efter att dricka alkohol

OBEHAGLIGA KÄNSLOR

- När jag kände det som om jag svikit mig själv.
- När jag blev ledsen vid tanken på vad som hänt.
- När jag blev ledsen.
- När jag inte verkade kunna klara av saker, som jag försökte göra.
- När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.
- När jag kände det som om det inte finns något annat kvar att göra.
- När jag kände mig mycket pressad.
- När jag kände mig tom invärtes.
- När jag var arg på hur allt blivit.
- När jag var uttråkad.
- När inte någonting av det som jag gjorde kändes rätt för mig.
- När allting gick dåligt för mig.
- När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.
- När jag började känna mig utled på livet.
- När jag kände det som om ingen egentligen brydde sig om vad som hände mig.
- När jag började känna mig skuldmedveten om något.
- När jag kände mig ledsen och nere över saker och ting i allmänhet.
- När jag hade problem och ville tänka klarare.
- När jag kände mig osäker på mig själv och ville kunna fungera bättre.
- När jag tänkte på alla chanser jag missat i mitt liv.

FYSISKT OBEHAG

- När jag hade svårt att sova.
- När jag var trött.
- När jag kände mig dåsig och ville hålla mig pigg.
- När jag hade fysiska smärtor.
- När jag kände mig illamående.
- När jag kände mig utmattad.
- När min mage kändes som om den var en stor knut.
- När jag kände mig nervös och fysiskt spänd.

- När jag kände mig darrig och mätte illa.
- När jag hade huvudvärk.

BEHAGLIGA KÄNSLOR

- När jag kände mig nöjd och avspänd.
- När jag hade roligt.
- När allt verkade gå bra.
- När jag kände mig i toppform.
- När jag kände mig tillfredställd med något jag gjort.
- När jag kände mig nöjd med livet.
- När något trevligt inträffade och jag ville fira det.
- När jag ville fira någon speciell händelse t. ex. min födelsedag eller midsommar.
- När jag kände på mig att allt skulle gå bra till slut.
- När jag kände mig lycklig vid tanken på något som hade hänt.

TESTANDE AV PERSONLIG KONTROLL

- När jag övertygade mig själv om att jag var en ny människa och kunde ta några drinkar.
- När jag började tratt alkohol inte längre var ett problem för mig.
- När jag undrade om min självkontroll över alkohol, och det kändes som om jag måste sätta den på prov.
- När jag kände mig säker på att jag kunde klara av ett par drinkar.
- När jag började tänka att en drink kan väl inte skada.
- När jag började känna det som om jag aldrig mer skulle kunna känna mina gränser vad det gäller alkohol, om jag inte prövade dem.
- När jag ville bevisa för mig själv att jag kunde ta några drinkar utan att bli full.
- När jag började tratt jag till sist var botad och nu kunde dricka alkohol i måttliga mängder.
- När jag skulle försöka pröva min viljestyrka genom att visa att jag verkligen kunde sluta efter ett par glas.
- När jag började tänka att jag egentligen inte var beroende av alkohol.

SUG/FRESTELSER

- När jag kom ihåg hur gott det smakade.
- När jag fick min favoritdryck som gåva.
- När jag gick förbi en systembutik.
- När jag tänkte på hur kall och härlig en drink skulle vara.
- När jag oförutsett hittade en flaska med min favoritdryck.
- När jag såg något som påminde mig om drickande.
- När jag helt plötsligt kände sug efter en drink.
- När jag var i en situation, där jag vanligtvis brukade ta mig en drink.
- När jag såg eller hörde något om min favoritdryck i TV, på bio, i tidningar...
- När jag gick förbi en Pub/Krog.

KONFLIKTER MED ANDRA

- När jag bråkade med en vän.
- När andra människor inte verkade tycka om mig.
- När det var bråk hemma.
- När någon som stod mig nära hade det svårt.
- När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon.
- När andra ingrep i mina planer.
- När det var problem med folk på jobbet.
- När jag kände mig osäker på om jag kunde motsvara människors förväntningar.
- När någon kritiserade mig.
- När det blev spänt på jobbet pga kraven från min chef.
- När jag kände mig sexuellt avvisad.
- När jag kände mig svartsjuk eller avundsjuk på någon för vad han/hon gjort.
- När folk omkring mig gjorde mig spänd och nervös.
- När jag kände mig pressad av min familj.
- När jag kände mig oförmögen att uttrycka mina känslor.
- När jag kände att jag behövde mod för att tala med någon.
- När andra människor behandlade mig oräntvist.

- När jag inte gick bra ihop med andra på jobbet.
- När jag kände mig avvisad av vänner.
- När jag kände att någon försökte styra mig och jag ville känna mig oberoende.

SOCIALT TRYCK

- När jag var ute med vänner och gick till en bar, restaurang el. dyl.
- När jag var i en situation som jag tidigare alltid brukade dricka i.
- När jag var på fest och andra människor runt omkring mig drack.
- När någon annan drack.
- När jag på restaurang och folk som var med mig beställde drinkar.
- När jag blev erbjuden en drink och tyckte det var obehagligt att tacka nej
- När jag mötte en vän och han/hon föreslog att vi skulle ta en drink tillsammans.
- När någon ville pressa mig att "vara en god kompis" och ta en drink.
- När jag var och hälsade på hos någon och de bjöd mig på alkohol att dricka.
- När min chef bjöd mig på en drink.

TREVLIIG SAMVARO

- När jag ville höja min sexuella njutning.
- När jag kopplade av med en god vän och ville ha det trevligt.
- När jag ville känna mig närmare någon jag tyckte om.
- När vänner brukade hälsa på och jag kände mig väl till mods.
- När jag var ute på stan med mina vänner och ville öka nöjet.
- När jag pratade med någon och ville berätta en verkligt god historia.
- När jag ville fira med en vän.
- När jag hade skoj med vänner och ville öka nöjet.
- När jag hade roligt på en fest och ville känna mig ännu mer upptåt.
- När jag njöt av en god måltid tillsammans med goda vänner och kände att jag ville göra det ännu trevligare.

Skriv gärna ner om du kommer på andra situationer då du ofta har druckit. Titta igenom vilka situationer du har markerat. Kan du se något mönster? I vilken typ av situationer är det vanligast att just du dricker? Vad i dessa situationer tror du gör att du dricker?

HITTA ALTERNATIVEN



När du fyller i din dagbok eller kartlägger dina risk-situationer så kommer du att upptäcka mönster i dina vanor. Rutiner och faktorer som kan leda fram till att du dricker mer än du har tänkt. Alkoholen kan ibland ha fungerat som en kortsiktig ”lösning”. På problem eller svårigheter som du nu behöver hitta nya sätt att hantera (t. ex. nedstämdhet, stress eller relationsproblem). Det här kan du behöva ägna lite extra uppmärksamhet åt. Nu är det dags att ändra dina rutiner och lösa eventuella problem på ett mer hållbart sätt.

UNDVIK RISKSITUATIONEN

I vissa fall är kanske det bästa är att du helt enkelt undviker risksituationen. T.ex. hoppa över fredagsöl med jobbet eller handla där det inte finns ett systembolag.

ÄNDRA DITT BETEENDE

I andra fall behöver du hitta andra saker att göra. Om du t. ex. dricker med vänner efter jobbet för att slappna av. Vad kan du göra istället efter jobbet som skulle vara avslappnande? På vilka andra sätt kan du umgås med dina vänner? De bästa alternativa aktiviteterna är de som ger dig de saker du uppskattar utan att alkohol finns med i bilden.

När man ändrar sitt beteende i en situation och gör något nytt så ändras ofta de tankar och känslor man hade också.

ÄNDRA DINA TANKAR

Ibland behöver du ändra dina tankar. Det kanske låter konstigt. Men faktum är att våra tankar inte behöver gå i en viss riktning om vi inte vill. Vi kan tänka på ett annorlunda sätt, om vi bestämmer oss för det. Ett exempel: Istället för att tänka att man är misslyckad efter att man har fått kritik av en kollega kan man tänka att det beror på hur kollegan mår eller tänka att man lärt sig något till nästa gång.

ACCEPTERA SITUATIONEN

I några fall kanske det inte handlar om att lösa saker utan snarare att låta situationen passera utan att göra något. Acceptera de känslor man har och de saker man inte kan förändra. (t. ex. stå ut med sug för att upptäcka att suget går över efter ett tag.)

Du kan ta ett steg tillbaka och få lite perspektiv på din situation. Vad skulle andra göra? Vad skulle du ge för råd till en vän i samma situation? Fundera på när du själv har löst svåra situationer tidigare i ditt liv. Gjorde du någonting som du kan använda dig av igen eller anpassa?

1

BESKRIV EN RISKSITUATION DÅ DU KÄNNER MYCKET SUG ELLER STARK LÄNGTAN ATT DRICKA.

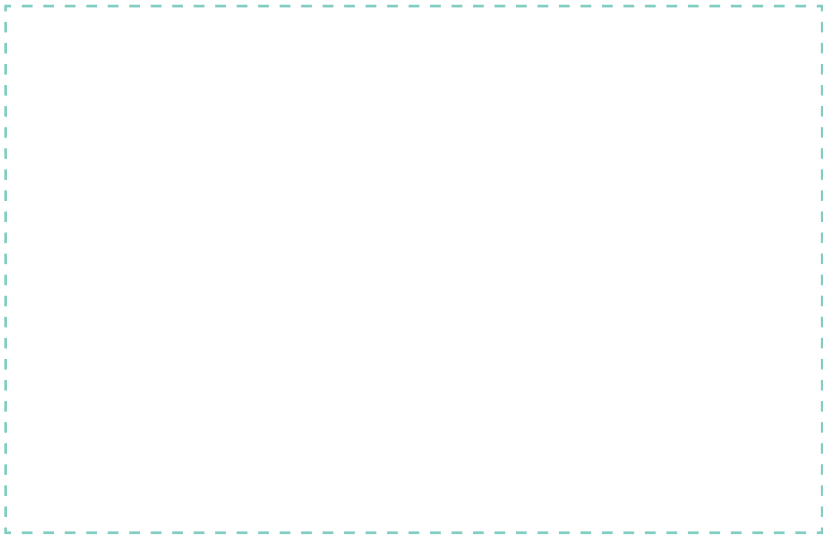


Om ditt mål är att dricka måttligt kan du skriva ner en situation då det har varit svårt att hålla ditt mål

2

SKRIV NER MÅNGA ALTERNATIV

Alla idéer du har. Det är att få med så många alternativ som möjligt utan att fundera på hur bra de är. Det kommer i nästa steg.



3

UTVÄRDERA DINA IDÉER

När du har en lista på idéer så är nästa steg att utvärdera dem. Gå igenom varje alternativ och fundera på:

- Hur realistiskt är det, kommer du klara att genomföra din idé?
- Hur effektivt är det, kommer det att hjälpa dig hantera situationen?
- Hur användbart är det, kommer du att använda detta alternativ?

4

VÄJ ETT ELLER TVÅ AV DINA IDÉER OCH GÖR EN KONKRET PLAN

Vilka steg behöver du ta? Vad behöver du förbereda? När ska du göra det? Det viktiga är att du gör en plan som du faktiskt kommer att använda.



5

GÖR ETT ÅTAGANDE

Se till att prova din plan. Fundera på när du tror att det kommer bli tillfälle den närmaste tiden. Skriv in i din kalender eller sätt upp det på din att-göra-lista. Gör något nytt som bryter dina gamla vanor och rutiner.

IDÉER TILL ALTERNATIVA AKTIVITETER

A

Andas frisk luft
Arkeologikurs
Amatörteater
Akvarellkurs
Astronomikurs
Aerobics
Ansiktsmask
Anrätta en festmåltid
Anrätta alkoholfria drycke som
färskpressad juice, smoothies etc
Aktie-SM
Anlita en hantverkare
Anlita dig själv som hantverkare
Audiobok
Auktion

B

Bara vara
Blogga
Badminton
Baka en kaka
Boka en resa
Bestämma vad man ska göra
i helgen
Bowla
Boxas
Boxercise
Biblioteksbesök
Bio
Bokklubb
Bada skumbad
Bädda rent i sängen
med fina lakan
Bugga
Boula
Bandy
Byta till lågenergilampor
Bergsklättring
Bärplockning
Brodera
Besöka fornlämningar
Basket
Bolett
Brevskrivande
Bordtennis

Blockflöjt
Båtutflykt

C

Campa
Charter
Capoeira
Chokladprovning
Curling
Cirkusskola
Cykling
Charmkurs

D

Dagdrömma
Damm suga
Dreja
Dricka varmchoklad
Distansstudier
Dart
Dansa
Dans aerobics
Dataspel
Dyka
Djurpark
DJ:a
Datakurs
Drakflyga
Dragspel
DVD-kväll

E

Ekonomikurs
Elgitarr
E-maila
Extraarbete
Efterforska i något
man vill veta mer om

F

Fantisera om framtiden
Faceboka
Free-running
Fotografera
Fjällvandra
Fotbad

Frisbee
Fotboll
Frukost på sängen
Frimärkssamla
Fika
Filmkurs
Filmklubb
Flugfiska
Folkracing
Fotbollsgolf
Foxtrot
Forsränning
Fallskärm
Fågelskådning
Fäktning
Få massage

G

Gå ut med hunden
Geocacha
Go-cart
Gitarrkurs
Grilla med kompisar
Golf
Googla
Glida omkring på stan
Gå runt kvarteret
Glidflyga
Gå till frisören
Gå på utställning
Gå på muesum
Gymma
Gå ut på nätet och leta efter tips
Göra playlists
Göra egna skärm-släckare
Göra egen almanackor
Göra topplistor
Göra egna smycken
Göra stora planer
Göra amerikanska pannkakor
till frukost

H

Hårinpackning
Ha sex
Hålla handen med någon på stan

Hudvård
Hotellfrukost
Handboll
Handarbete
Heminredning
Husdjur
Hockey
Hugga ved
Hyra en film
Hitta på nya recept
Hjärngympa t.ex. suduko
Hångla
Hälsa på släktingar

I

Inreda vinden
Innebandy
Indoor paintball
Ishockey
Imitera olika kändisar
Introducera smaklökarna för ny
spännande mat

J

Jogga
Jonglera
Jordanruntesa
Judo
Ju Jutsu
Jitterbugg
Jäsa

K

Kasta frisbee
Kolla i affärer
Kolla på gamla bilder
Körsång
Körkort
Kramas
Klättra
Kysas
Kubb
Konserter
Klättring
Keramikkurs
Kanut

Kortspel
Karate
Kryssa ett korsord
Kvällsdopp
Köpa ett dyrt nagellack
Köpa färska örter
Köpa en bok

L

Lata sig
Lajva
Ligga i parken
Ligga under en filt
Linedance
Läsa en god bok
Ladda ner musik
Läsa en skvallertidning
Läsa favorittidningen
Långluncha
Lyssna på musik
Lyxa till det med ett bubbelbad
och något gott att äta

M

Meta
Målarkurs
Måla alla galgar i klara färger
Museum
Matlagningskurs
Melodikryssa
Meka med bilar
Möblera om hemma
Manikyr
Modellbygge
Meditera
Motionera
Minigolf
Måla naglarna
Morgonrock hela dan
Musicera

N

Näverka
Nakenbada
Njuta av att inte vara bakis
Nicka med en fotboll

Nynna på bra låtar
Nysta

O

Odla
Ostprovning
Onlinespel
Ommöblera
Opera
Orkester
Oboe
Ordlekar
Organisera kryddhyllan i
bokstavsordning

P

Paintball
Parkour
Plantera växter
Promenad
Promenad med skön musik i
lurarna
Picknicka
Pingis
Pilates
Pianolektioner
Poesikvällar
Plöja TV-serier
Plocka blommor
Plantera en rhododendronbuske
Pyssla
Paddla
Pussel
Putsa alla skor
Pedikyr
Pilkastning
Pilbågeskytte

Q

Quiz
Qui Gong

R

Ringa en gammal kompis
Rida
Rollspel

Renovera
Restaurangbesök
Rensa i garderoben
Rensa vindsförrådet eller
källaren
Rita
Rasta hunden
Repa med bandet

S

Sjunga i kör
Sånglexitioner
Spika
Shoppa
Skaffa hund
Städa bokhyllan
Slänga skräp
Skrivarkurs
Skriva brev till nära och kära
Sträckläsa deckare
Skriva manus till nya tv-serier
Styrketräna
Stryka alla skjortor och blusar
Schack
Streetdance
Skvallra med kompisar
Skrapa en skraplott
Snorkla
Snickra
Städa toaletten
Smika sig
Segla
Skriva en bok
Svampplockning
Spinning
Spackla
Släktforskning
Språkkurs
Spela sällskapsspel
Steka nyplockade kantareller
med massor av smör och lägga
på hårdbröd
Simma
Sy egna kläder
Sy nya gardiner
Skulptera

Surfa på nätet
Springa
Skogspromenad
Spa
Skytte
Sova på hotell
Snöbollskrig
Sova mitt på dan
Sova i en park
Sova
Slappa/ göra ingenting
Sticka
Spela spel
Skrubba sig
Spela in samtal
Strosa på stan
Sortera bland tidningar och foton
Sy

T

Ta en tupplur i soffan
Testa nya parfymer
Ta en tangokurs
Ta en teaterkurs
Ta en tennislektion
Trädgårdsarbete
Träna
Tandvård
TV-spela
Tvätta fönster
Tälta
Tävla om allt möjligt
Trumma på trummor
Ta ett tåg någonstans
Tivoli
Twittera

U

Utflykt
Utlandsresa
Umgås
Urban exploration, URBX
Utforska ställen man inte varit på

V

Vattna blommor

Veckohandla
Virka
Volleyboll
Vindsurfa
Volontärbete
Vandra
Vattenpolo
Vattengympa
Vattenskidåkning
Vila
Väva
Vimsa omkring

X

Xylofonkurs
X-men filmmaraton
Yoga
Yrkeskvalificera

Z

Zoo
Zen-meditation
Zonterapi

Å

Åka pulka
Åka skateboard
Åka snowboard
Åka skridskor
Åka skidor
Åka på skotersafari
Åka fritt fall
Åka på solsemester
Åma sig framför spegeln
Återfinna en gammal vän

Ä

Äta glass
Äta godis
Äventyrsbad
Äta ute

Ö

Övningsköra
Önska sig något

FÖRÄNDRING PÅ LITE SIKT



Du har inte utvecklat dina alkoholvanor från en dag till en annan. Även om en del människor lyckas ändra sitt drickande direkt, så tar det oftast en viss tid att genomföra en förändring av detta slag. Att ändra sina vanor kan liknas med att bestiga ett berg. Målet är att ta sig till toppen. Större delen av tiden går du uppåt.

Men av och till kommer du in i svackor på vägen - när stigen känns lång eller plötsligt går neråt.

Sättet på vilket du reagerar på svackor är helt avgörande för hur du lyckas långsiktigt. Du kan antingen uppfatta hela din satsning på att ändra dig som misslyckad, och bestämma dig för att du inte har den uthållighet som krävs. Då kanske du ger upp, och återgår till dina gamla alkoholvanor. Eller så kan du uppfatta ditt avsteg från det du har planerat som en tillfällig svacka, som bara för stunden för dig bort från ditt mål. Därefter fortsätter du, fast besluten att lyckas. Då kommer du att ha goda förutsättningar att nå ditt mål.

SVACKOR OCH ÅTERFALL

Det bästa vore naturligtvis om du aldrig drack för mycket mer. Men återfall i gammalt beteende kan inträffa. Och om du får ett återfall, så är din reaktion viktig. Om du blir missmodig, glömmet hur långt du har kommit, ger upp eller vänder tillbaka, då blir det återfallet som tar kommandot över dig.

Du kan begränsa svackan genom att agera i tid — d v s sluta att dricka så fort du kommer på dig själv. Ju snabbare du avbryter din nedåtgående färd, desto snabbare kommer du att vara tillbaka på rätt väg.

En svacka kan få en att stanna till och börja fundera på om man är på rätt väg, om man har rätt strategi och om det verkligen är värt ansträngning-

arna. Det enklaste sättet att komma vidare är att fortsätta förändringen i samma takt som tidigare. Använd dig av det som du har gjort som har fungerat hittills.

Då du har kommit vidare kan du se ditt återfall som en erfarenhet att lära ifrån. I vilken situation hände det? Vad blev konsekvenserna? Vad kan du göra för att förhindra att något liknande inträffar igen?

GÖR NYA SAKER

Personer som lyckas ändra sina alkoholvanor på sikt har ofta börjat ägna sig åt någon helt ny aktivitet. Genom att skaffa sig nya rutiner, bryter du gamla mönster och gör det lättare att ändra dina vanor. Vilka saker skulle du kunna börja med? Kanske har du tidigare funderat på att prova något utan att det har blivit av.

BEHÅLL MOTIVATIONEN

Motivation går alltid upp och ner. När du precis har påbörjat en förändring känner du dig ofta full av energi, som om du klarar allt. I perioder då du inte märker så stora förändringar är det lättare att tappa sugen. Här är några tips för att hålla motivationen uppe:

- Påminn dig själv om varför du ville ändra dina alkoholvanor.
- Håll ögonen på målet. Kom ihåg vad du vill uppnå med din förändring och kanske varför du bestämde dig för att förändra dina vanor till att börja med.
- Lägg märke till små framsteg och förändringar. Använd gärna dagboken för att skriva ner försök du gör, saker du lyckas med och andra små steg på vägen mot målet.
- Kom ihåg det arbete du har lagt ner. Om du ger upp din förändring så förlorar du inte bara chansen att uppnå ditt mål utan även de ansträngningar som du har gjort för att nå så här långt.

OM DET INTE FUNKAR

Om du skulle märka att dina gamla strategier inte funkar längre. Fastna inte i att prova dem igen och igen. Prova något nytt! Ta hjälp av människor runt dig eller sök inspiration på annat håll.

